

水素水で上手に水分補給しよう!

# 水分補給, のススメ

運動前



運動中



運動後



ご自宅

「水素水オプション」は、  
お持ち帰りできます。



30分以上前  
までに  
250~500ml

1時間ごとに  
500~1000ml  
20~30分ごとに150~200ml補給

喉の乾きや体力の  
回復具合に応じて  
少しずつ飲む

運動時以外の時も  
こまめに  
水分補給を!

スポーツ時の  
汗の量

・マラソン=1L (1時間or 10km) ・サッカー=2L (90分) ・格闘技=3L (1時間)  
・ゴルフ=1L (1ラウンド) ・ウォーキング=~1L (1時間)  
※発汗量は平均値であり、湿度温度やコンディション、体質などによっても変わります。

大量に汗をかいた時は  
塩分も忘れずに!